

学会に参加する際の 10 のヒント

Vol. 6
2021.07

自身の研究を国際的な研究団体とシェアすることは科学者として最も重要な義務のひとつです。落ち着いて公の場で話をしたり発表をしたりすることは、科学者として極めて重要なことです。それが例えば研究仲間とのラボミーティングであったとしても、国際会議の何百人もの聴衆の前だったとしても、それは変わりません。

しかしながら、約 20%の人が公の場で話をすることに恐怖を感じており、実際にはもっと多くの人が苦手意識を持っていると予測されます。公の場で話をすることへの恐怖は神経性の震え、吐き気、発汗、目眩などの身体的な反応として現れます。または、心理的には意識が朦朧としたり、倦怠感、ネガティブ思考などとして現れたりすることもあります。

科学者として、単に発表することを避けていては持続的解決方法とはなりません。私たち (STEMCELL Technologies) は、どうしたら皆様がもっと快適に研究結果を発表できるのかについて着目しています。皆様が発表を楽しむことができるようになることを願っています。

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/attending-conferences> の簡易訳です。

目標を設定しましょう

あなたは学会で、求人情報を得たいのでしょうか？自分の指導者となる人や研究仲間を探したいのでしょうか？ネットワークを作って研究を共有したいにせよ、人と話すスキルを磨きたいにせよ、前もって自分の目標を決めておきましょう。こうすることによって、学会や出会う人々にアプローチするアイデアが得られます。自分のための活動の優先順位を高くして、自身のためのスケジュールを組む助けになります。

「賢い」一すなわちポイントがはっきりしていて計測可能、達成可能で現実的な、締め切りのある一ゴール設定を念頭に置いてください。例えば、新しい人とのつながりをいくつか持つか、研究分野における新しい技術や発展について何回話ができるかなどの目標を立てることもできます。

前もって計画しましょう

学会の時に何をするのか、その時になるまで先延ばしにせず、前もって決めておきましょう。

誰が来て、どのような発表をするのかについても前もって調べておきましょう。

オンラインで学会スケジュールを見て、自分の研究分野の発表について確認しておきましょう。

重要なポイントについて発表する人はいるのでしょうか。つながりを持ちたいと思う人はいるのでしょうか。

連絡を取りたいと思った人がいたら事前にコンタクトをとり、事前に会えるようスケジュールを組んでみましょう。学会に到着する頃には、学会でおこなうこと、誰と会うか、またその人は参加者なのか、展示者なのか、講

演者なのかについても把握しておきましょう。

もしも時間に余裕があるのであれば、少しだけ観光をする計画を立てるのも良いでしょう。学会は他の都市を見る良い機会であり、探検してみることは、空き時間の上手な利用法でもあります。

自分に合ったセッションを選びましょう

セッションはたくさん用意されていますが、参加できるのはその一部です。学会で過ごす限られた時間で最大限の収穫が得られるように、最も関連性が高く役立つセッションを選びましょう。参加したいセッションが複数被ってしまったら、自分の研究の目的を達成するために適した内容のセッションを優先しましょう。もしも自分のラボメンバーが同じ学会に参加する場合には、互いに異なるセッションに参加するようにして、あとで情報を共有するようにしましょう。

ソーシャルメディアを利用しましょう

ソーシャルメディアは人々と繋がり、学会などのイベントの際に情報をアップデートできる非常に貴重なツールです。もしも Twitter を使っていないのだとしたら、学会のターゲット層の人々と交わる機会を失っているといえます。ここでは、学会で Twitter を利用するためのヒントをお話します。



- どんなテーマについて取り上げられているかを把握し、話し合いに参加するために学会のハッシュタグをフォローしましょう。それによりセッションやイベント、その他の見逃してしまいがちな情報を見つけることができます。
- 自分が学会に参加することを皆に知らせましょう – 学会のハッシュタグをつけることを忘れずに！これによって事前に人と繋がる機会を作っておくことができます。
- 学会の写真、ビデオ、引用情報をシェアしましょう。Twitter のブログによると、通常のツイートと比較して、写真をつけて投稿すると 35%、ビデオは 28%、引用情報があれば 19% リツイートが増えることがわかっています。[1]

ご注意：Twitter は学会での経験をシェアするための素晴らしいツールですが、どんなものを投稿するときにも熟慮しましょう。講演者の中には未発表の仕事についてツイートや共有をして欲しくない人もいるため、もしもこの点について確認していないのであれば、まずそれを確認してください。

LinkedIn も使用してみてください。学会で出会った人と後で連絡を取り合い続けるために、LinkedIn は大変良い方法です。学会で人々と簡単につながるには、LinkedIn の 'Find Nearby' を有効にしておいてください。

トラベルアワードに応募しましょう

学会は参加するにはお金がかかりますが、節約する方法はあります。早期登録割引やトラベルアワードに目を向けておくようにしてください。

社会的になってネットワークを作りましょう

学会はネットワーク形成、研究の動向の把握、コラボレーションの探求のための大きなチャンスです。実際、The Economic Journal 誌によると、学会に参加しなかった人に比べ、参加した人には共著で論文を作る傾向が高いことがわかっています。[2]

学会でネットワークを作ることはとても大切なことです。今はネットワークを作るチャンスがなさそうに思っても、諦めないでください。また、今はあまり役立つことがなさそ

うに思える人間関係でも、後になって役立つものとなるかもしれません。

速くネットワークを作るためのヒントをご紹介します。

- 自己紹介する時のために、自分のバックグラウンドや経験について 30 秒程度で話せる簡単な説明を準備しておいてください
- 学会に参加する人を把握し、彼らのバックグラウンドを調べ、質問したい内容について準備しておいてください
- 出会った人たちにはメールを送ったり、ソーシャルメディアで繋がったりすることにより関係性を保ってください
- 他の人にどうやってアプローチしたら良いかわからない時には「どの発表が一番楽しみですか？」や「この前の発表についてどのように考えますか？」などと話しかけることから始めてみましょう
- 懇親会、茶話会等のイベントには参加するようにしましょう。こういったイベントはよりリラックスした環境の中で人と繋がることができる非常に良い方法です。コロナ禍ではなかなか現実的には困難なところがございますが、飲み物や食べ物が提供されるイベントを選びましょう！付加価値があればたくさんの人が惹きつけられ、参加をします
- 学会に参加した目的が果たせなくなってしまうので、イベントの時には、すでに知っている人や毎日会っているような人たちとずっと一緒には居ないようにしましょう。広い視野を持って、新しい人たちと会ってみましょう。彼らはあなたの次の共同研究者や、上司になる人かもしれません

「有名な、もしくは目上の研究者にアプローチすることを躊躇してはいけません。特にあなたが彼らと共同研究をしたい、または自身の研究について議論をしたい時にはなおさらです。あなたが思っているよりも彼らは協力的であり、激励してくれることがあります。

ジェームス・ブラウン博士(PhD):アイルランド国立大学ゴールウェイ、主任研究員

ノートを取る準備をしておきましょう

発表やセミナーに出席している時には、ノートが取れるようにしておきましょう。

ペンと紙であろうと、ラップトップやタブレットであろうと、自分の考えやアイデアも含めてすべてのことについて細かくノートを取ってください。というのも、家に着く頃にはもうすべてについて思い出すことはおそろくないからです。ノートに書くのは、プレゼンテーションのことだけに限らなくても良いのです。たくさんの新しい人たちに会えるチャンスがあります。毎回新しい人との会話のたびにすぐにノートを取っておけば、その人たちが誰だったのか、自分との共通した部分についても思い出すことができます。LinkedIn の Invitation を出す場合にもそれを参照しておこなえば、より親しんでもらいやすくなります。

休憩も取りましょう

学会で繋がりを作ることはとても大切ですが、疲れているなら無理をしてすべてのイベントに参加する必要はありません。学会ではしなければならないことがたくさんあり、寝るのが遅くなりやすく、時差ボケがある場合、疲労はさらにひどくなります。良い睡眠を取るように心がけ、もしも可能なら30分ほどの仮眠を取ってください。睡眠を取ることによって注意力が戻り、人ともうまく話せるようになり、情報ももっとよく覚えていられるようになります。

宿泊のプランを上手に組みましょう

滞在場所を探す時には、学会会場から遠すぎるところには予約しないようにしましょう。宿泊でいくら節約をしても、そこからイベント会場までの移動時間、学会スケジュールには入っていないネットワーキングや社交行事に出席するのに要する労力などを考慮すれば結局メリットはないかもしれません。ホテル・宿が会場に近ければ、空き時間に自分の部屋に戻って休むこともできます。早めに予約をして宿泊費を節約し、学会の前に一息ついてリフレッシュできるように旅行も計画すると良いでしょう。



自身の研究を発表しましょう

ポスターや口頭発表に登録しましょう。これにより、プレゼンテーションスキルを上達させる機会が得られるだけでなく、同じ分野の他の研究者たちに会うことができ、役に立つフィードバックや洞察に富んだ質問を投げかけてもらえることでしょう。

キャリアが始まったばかりの研究者にとっては、学会発表の記録を持っておくことで将来役職に応募する際に他の候補者に差をつけることができるでしょう。より経験を積んだ研究者にとっては、発表することは共同研究者や若く才能ある研究者を魅了して自分の研究チームに入ってもらおうための良い手段となります。

研究をしている中で学会参加に時間を割くことは大変なことです。賢く作業することによって研究室で過ごす時間を減らし、学会にもっと時間を使いましょう。

References

1. https://blog.twitter.com/official/en_us/a/2014/what-fuels-a-tweets-engagement.html
2. Campos R et al. (2018) [Lost in the storm: the academic collaborations that went missing in Hurricane ISSAC](#). Econ J 128(610): 995-1018.



次回は「人を惹きつける研究ポスターを作って発表するための7つのヒント」をお届けします。

日本総代理店

株式会社

ベリタス

〒105-0013 東京都港区浜松町1丁目10-14
住友東新橋ビル3号館5階
TEL.03-5776-0078(代) FAX.03-5776-0076
E-mail: veritas@veritastk.co.jp
<https://www.veritastk.co.jp/>